

# Testez votre Pleine Conscience

Pour avoir une idée de votre prédisposition à la pleine conscience, répondez aux questions suivantes par :

- 1 : Presque toujours
- 2 : Très souvent
- 3 : Assez souvent
- 4 : Assez peu
- 5 : Rarement
- 6 : Presque jamais

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

À chaque question si vous avez répondu par :

- Presque toujours, comptez 1 point
- Très souvent, comptez 2 points
- Assez souvent, comptez 3 points
- Assez peu, comptez 4 points
- Rarement, comptez 5 points
- Presque jamais, comptez 6 points

Comptez 1 point pour les réponses 1, 2 points pour les réponses 2... Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience (d'autant meilleure que ce score sera élevé).

Référence: Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.*